Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

67

2,25 $

0 67532 72263 67

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 6 FASCICULE 67

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 5
Des légumes panachés **1829**

RECETTE VEDETTE
Soufflé au chocolat **1834**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Buffet petit budget **1836**

PÂTISSERIE MAISON
Scones de ménage **1840**

CUISINEZ POUR DEUX
Des côtelettes renouvelées **1842**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
De beaux restes 2 **1847**

LA CUISSON COMBINÉE 2
Plats aux oeufs 1 **1852**

PLAT MINCEUR
Roulé au miel **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des desserts prêts d'avance pour des tête-à-tête spéciaux. Une gelée renversée aux cerises ou des mousses individuelles au chocolat, pour les amateurs.

Adaptation d'une recette : pains de viande et de poisson Des recettes pour toutes les occasions, en moitié moins de temps.

Légumes à la grecque Pour des légumes colorés, savoureux et nutritifs cuits à la perfection aux micro-ondes.

Plus...

Des barbecues encore meilleurs, des plats de pâtes, un roulé suisse à la confiture et des repas servis sur plateau.

Des légumes panachés

Servez les légumes sous un jour nouveau et faites-en des plats colorés, appétissants, appréciés de tous. Le micro-ondes est l'outil idéal pour apprêter tous vos plats de légumes avec brio tout en leur conservant leur pleine valeur nutritive.

Les légumes s'apprêtent de mille et une façons et vous n'avez que l'embarras du choix lorsque vous vous rendez au supermarché. Donnez aux légumes un rôle de premier plan lors de la préparation du repas, et transformez-les en mets délectables.

Les légumes sont par définition des aliments pauvres en matières grasses, sauf si vous les servez nappés de beurre ou d'une sauce riche. La plupart sont une excellente source de vitamines et de minéraux, et en les préparant aux micro-ondes, vous en préservez tous les éléments nutritifs. Il est important de ne pas saler les légumes avant la cuisson, pour qu'ils restent tendres et savoureux. Vous diminuerez ainsi, sans trop vous en apercevoir, votre consommation de sel.

Si possible, brossez les légumes, au lieu de les peler, et veillez à les tailler en morceaux de grosseur identique, pour qu'ils cuisent uniformément.

Modification d'une recette

Nous vous proposons à la page 1830 une recette conventionnelle modifiée pour le micro-ondes. On suggère aussi de remplacer certains ingrédients par d'autres, afin de diminuer l'apport en gras et en sel. Pour des mets sains et nutritifs, n'hésitez pas à modifier à l'occasion certains de vos plats préférés.

Asperges à l'orange

5 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g d'asperges parées
¼ de tasse/50 ml de jus d'orange
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de marjolaine ou d'origan
1 orange pelée et défaite en quartiers

4 PERSONNES

1 Disposez les asperges dans un plat rond peu profond, les pointes au centre. Réservez.

2 Mêlez le reste des ingrédients, sauf les quartiers d'orange, et versez sur les asperges. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en retournant et en badigeonnant les asperges à mi-temps.

3 Recouvrez les asperges des quartiers d'orange, couvrez le plat et laissez reposer 3 min avant de servir.

Modification d'une recette

Le secret ?
INGRÉDIENTS PLUS SAINS
CUISSON AU FOUR MICRO-ONDES

Pommes de terre farcies au fromage

RECETTE CONVENTIONNELLE

2 tranches de bacon
2 pommes de terre de 7 oz/200 g chacune
2 cuil. à café d'huile végétale
4 oz/100 g de fromage à la crème
¼ de tasse/50 ml de crème sure
2 cuil. à café de beurre
1 cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de ciboulette hachée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites frire le bacon à feu moyen, dans un poêlon, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez et hachez-le.
2 Piquez les pommes de terre, badigeonnez-les d'huile et déposez-les sur une plaque de cuisson; faites cuire 45 min à 400 °F/200 °C.
3 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur, évidez-les délicatement, jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure. Réservez les pommes de terre évidées.
4 Amalgamez la chair de pomme de terre, le fromage et la crème sure, jusqu'à consistance homogène. Incorporez le beurre et les fines herbes, puis salez et poivrez au goût.
5 Farcissez-en les pommes de terre évidées et faites chauffer 10 min au four, puis parsemez de bacon et servez.

UTILISER DU BACON MAIGRE
OMETTEZ
SERVEZ-VOUS DE FROMAGE DE LAIT CAILLÉ
UTILISEZ DU BABEURRE
OMETTEZ
GLISSEZ ENTRE DES FEUILLES DE PAPIER ABSORBANT
SUR DU PAPIER ABSORBANT
LA MARGARINE

REMPLACEZ PAR DE LA MARGARINE POLYINSAT URÉE
OMETTEZ ET REMPLACEZ PAR 1/4 DE CUIL. À CAFÉ DE POUDRE D'OIGNON
FAITES CUIRE 2 OU 3 MIN À MAX.
OMETTEZ
FAITES CUIRE DE 6½ À 8 MIN À MAX.
LE BABEURRE
AJOUTEZ LA POUDRE D'OIGNON
FAITES CHAUFFER 3 OU 4 MIN À MAX.

Pommes de terre farcies au fromage

11½ min

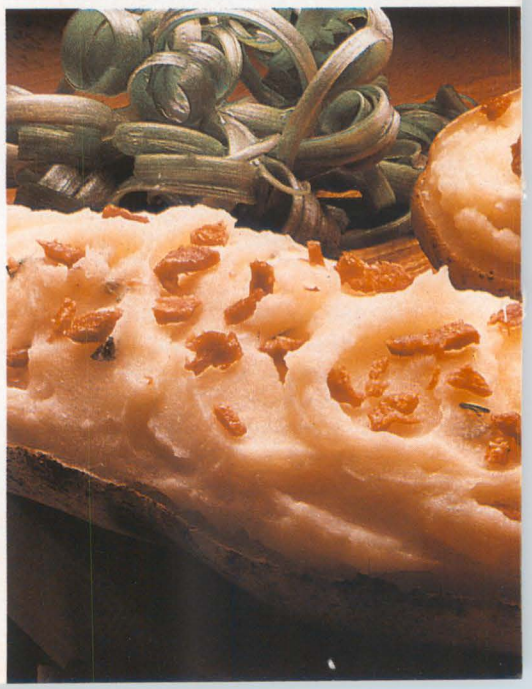
Temps d'attente : 10 min

2 tranches de bacon de dos maigre
2 pommes de terre de 7 oz/200 g chacune
4 oz/100 g de fromage de lait caillé ou de ricotta
¼ de tasse/50 ml de babeurre
2 cuil. à café de margarine polyinsaturée
1 cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de ciboulette hachée
¼ de cuil. à café de poudre d'oignon
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

1 Glissez le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant, faites-le cuire 2 ou 3 min à MAX., puis hachez-le.
2 Piquez les pommes de terre, placez-les sur du papier absorbant et faites cuire de 6 ½ à 8 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Enveloppez-les de papier aluminium et laissez-les reposer 10 min.
3 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur et évidez-les soigneusement, jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure.
4 Réservez les pommes de terre évidées. Amalgamez la pulpe, le fromage et le babeurre jusqu'à homogénéité. Incorporez margarine, persil, ciboulette, poudre d'oignon et poivre. Farcissez-en les pommes de terre évidées et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., puis parsemez de bacon et servez.

VARIANTES
Remplacez le fromage de lait caillé par du cottage passé au tamis ou le babeurre par du yogourt nature. Pour ajouter saveur et texture, remplacez le bacon par 3 ou 4 cuil. à soupe de noix du Brésil ou d'acajou hachées.



Conseils du chef

Pour conserver tous les éléments nutritifs et les fibres alimentaires que renferment les légumes, ne les pelez pas, dans la mesure du possible, mais brossez-les soigneusement.

Brocoli et carottes au cari

7 min

Temps d'attente : aucun

Voici un heureux mélange de légumes et de graminées, qui changera agréablement du traditionnel plat de riz.

4 oz/100 g de bourghoul ou de blé concassé
1 ½ tasse/350 ml d'eau bouillante
8 oz/225 g de bouquets de brocoli
2 carottes moyennes, coupées en tranches
4 échalotes hachées
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
¼ de cuil. à café de cari
1 cuil. à soupe de graines de tournesol

4 PERSONNES

1 Faites tremper le bourghoul dans l'eau pendant 30 min. Égouttez et exprimez tout le liquide.

2 Mélangez le reste des ingrédients, sauf les graines de tournesol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez le bourghoul et les graines de tournesol.

3 Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX., puis servez avec du poulet ou des côtelettes grillées.

Ci-dessus : *brocoli et carottes au cari*
Ci-dessous : *pommes de terre farcies au fromage*

Chou-fleur au yogourt

10½ min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
2 cuil. à soupe d'eau
1 lb/450 g de bouquets de chou-fleur
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café de marjolaine
4 oz/100 g de champignons en tranches
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature, pauvre en matière grasse
poivre au goût

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans l'eau, dans un grand plat, à couvert, 1 min à MAX. Incorporez le chou-fleur, le persil et la marjolaine, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Ajoutez les champignons, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., puis égouttez et gardez au chaud.

3 Préparez la sauce : mélangez le yogourt et le poivre et faites chauffer de 30 à 60 s à MED., sans laisser bouillir. Versez sur les légumes et servez.

Conseils minceur

Dégustez des légumes variés : le chou-fleur au yogurt ne renferme que 45 cal/190 kJ par portion, les haricots verts aux poires, 110 cal/460 kJ et les asperges à l'orange, seulement 65 cal/275 kJ par portion.

Faites peau neuve

• Mangez plus de légumes. Servez des portions généreuses et découvrez des légumes moins familiers. Les légumes sont riches en vitamines, minéraux et fibres alimentaires.

• Brossez les légumes, mais ne les pelez pas, pour en préserver tous les éléments nutritifs.

• Ne faites pas tremper les légumes avant de les faire cuire.

• Achetez des légumes très frais et consommez-les dans les plus brefs délais.

• Aromatisez les légumes avec du jus de citron, du vinaigre ou des fines herbes fraîches, mais ne les salez pas.

• Servez les légumes avec du yogourt pauvre en matière grasse et évitez de les napper de beurre ou de sauce riche.

• Faites toujours cuire les légumes aux micro-ondes, dans très peu de liquide. La cuisson est rapide et les légumes conservent tous leurs éléments nutritifs.

Haricots verts aux poires

7 min

Temps d'attente : aucun

Un plat de légumes salé et sucré à la fois, pour accompagner des tranches de jambon grillé, du poulet bouilli ou du poisson poché.

1 oz/25 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
10 oz/275 g de haricots verts surgelés
¼ de cuil. à café de thym séché
2 poires mûres, pelées et tranchées, puis arrosées de quelques gouttes de jus de citron

4 PERSONNES

1 Faites griller les noix ou les pacanes dans la margarine, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.
2 Ajoutez les haricots et le thym, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.
3 Incorporez les poires, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., puis servez sans délai.

Haricots verts aux poires

Sauté de laitue et de carottes

4 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de carottes coupées en julienne
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 cuil. à café de thym ou de persil séché
1 laitue iceberg déchiquetée
8 oz/225 g de raisins verts sans pépins, coupés en deux
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Faites cuire les carottes avec la margarine et le thym dans une grande marmite, à couvert sous une pellicule plastique entrouverte, 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Ajoutez la laitue et les raisins, puis assaisonnez au goût et remuez. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Servez avec du poulet grillé ou des côtelettes d'agneau.

Légumes marinés

7½ min

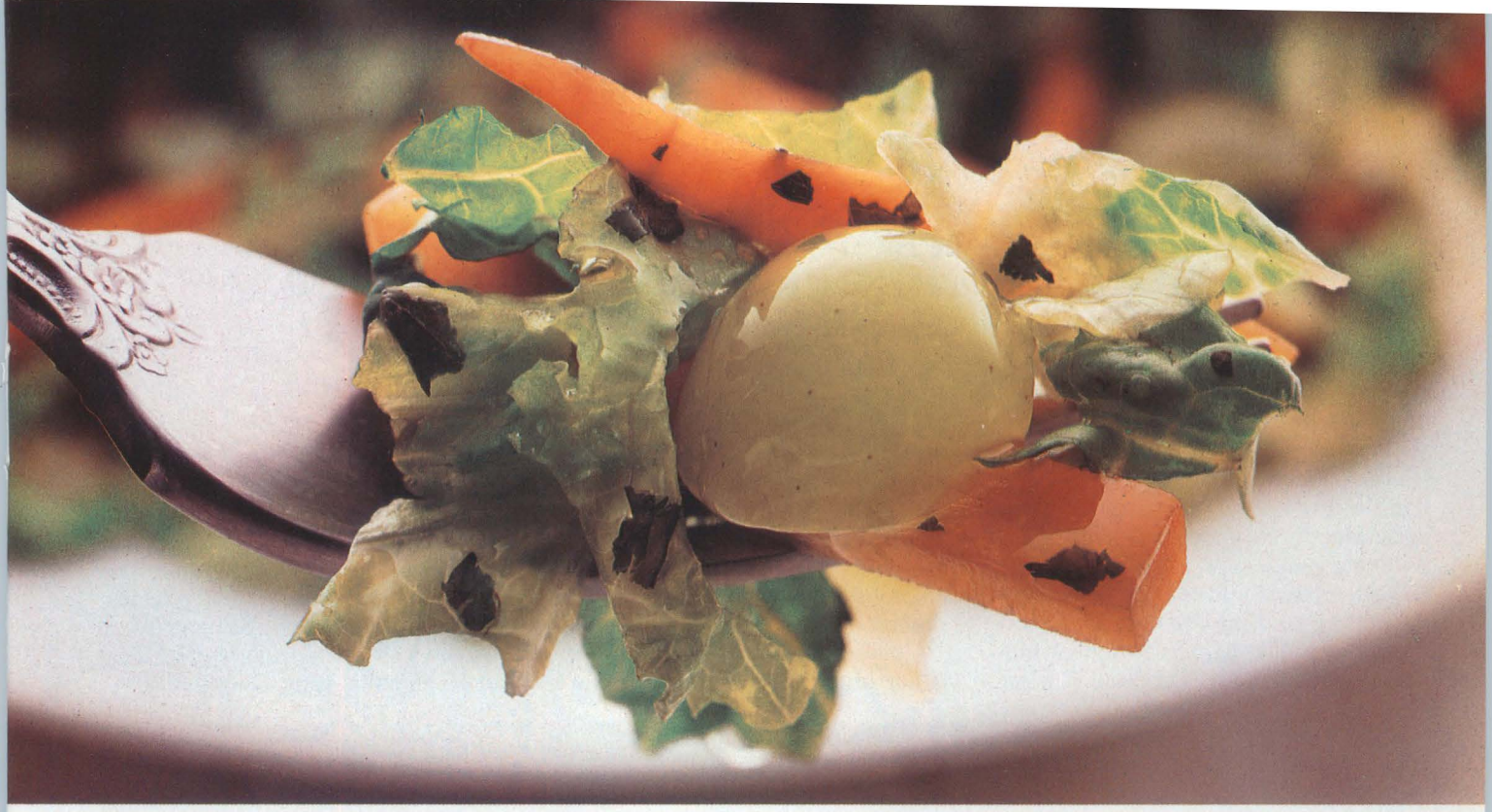
Temps d'attente : 5 min

6 tomates cerises, coupées en deux
1 petit oignon émincé
10 oz/283 g de haricots verts coupés et surgelés
1 boîte de 7 oz/200 g de coeurs d'artichauts égouttés
8 oz/225 g de bouquets de brocoli
2 courgettes en tranches (environ 4 oz/100 g)
1 carotte émincée

VINAIGRETTE
6 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
¼ de cuil. à café de poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Mettez les tomates et l'oignon dans un grand saladier.
2 Faites cuire les haricots verts dans



Ci-dessus : *sauté de laitue et de carottes*
En bas, à droite : *betteraves au raifort*

un grand bol, à couvert, 5 min à MAX. Incorporez aux tomates, puis ajoutez les artichauts.

3 Faites cuire le brocoli, les courgettes et la carotte, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez aux autres légumes.

4 Préparez la vinaigrette : mêlez tous les ingrédients et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., puis versez sur les légumes et remuez. Couvrez et réfrigérez au moins 4 h.

Betteraves au raifort

4 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat coloré avec du jambon.

1 petit oignon émincé
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de poivre
1 lb/450 g de betteraves cuites, pelées et tranchées
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin

SAUCE AU RAIFORT
3 oz/75 g de fromage de lait caillé ou de ricotta
2 cuil. à soupe de yogourt nature pauvre en matière grasse
quelques gouttes de jus de citron
1 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de raifort en crème
1 pincée d'aneth

4 PERSONNES

1 Mêlez l'oignon, le jus de citron et le poivre dans un grand bol. Couvrez et faites cuire de 2 à 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Incorporez les betteraves et le vinaigre de vin, couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX.

3 Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.

4 Nappez les betteraves de sauce et servez.

Soufflé au chocolat

Voici une recette de soufflé froid, léger et crémeux, mariant la saveur irrésistible du chocolat et le goût rafraîchissant des oranges. Vous voulez un dessert somptueux pour régaler les vôtres ? Ne cherchez pas plus loin.

Pour préparer un fabuleux soufflé, il n'est plus nécessaire de passer des heures à la cuisine : en effet, le four micro-ondes vous permet de faire réchauffer les ingrédients rapidement, sans problèmes. Vous pouvez y faire ramollir le chocolat en un rien de temps, juste assez pour que la préparation se mélange facilement. De plus, il n'est même plus nécessaire d'attendre qu'il refroidisse avant d'y incorporer d'autres ingrédients. Pour la crème anglaise, vous procédez de la même façon, soit en faisant simplement réchauffer les jaunes d'oeufs aux micro-ondes pour que la préparation épaississe rapidement.

Voici donc un soufflé classique : la partie supérieure légèrement surélevée, les côtés garnis de noix hachées ou de chocolat râpé.

Nous vous proposons ici de décorer le soufflé à l'aide de 3 oz/75 g de noix hachées et de 5/8 de tasse/150 ml de crème fouettée, que vous transformerez en jolies rosettes. Terminez la décoration avec trois ou quatre kumquats tranchés finement et du chocolat râpé.

CLINT BROWN

Soufflé au chocolat

6½ min

Temps d'attente : aucun

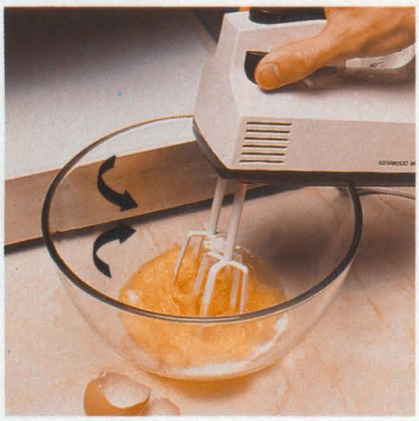
1 cuil. à soupe de café instantané
3 cuil. à soupe d'eau bouillante
5 oz/150 g de chocolat de ménage
le zeste râpé et le jus de 1 orange
6 oeufs, blancs et jaunes séparés
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
4 gouttes d'extrait de vanille
1 cuil. à soupe de liqueur d'orange
ingrédients pour la décoration (voir texte, page précédente)

6 PERSONNES

Préparation du soufflé au chocolat

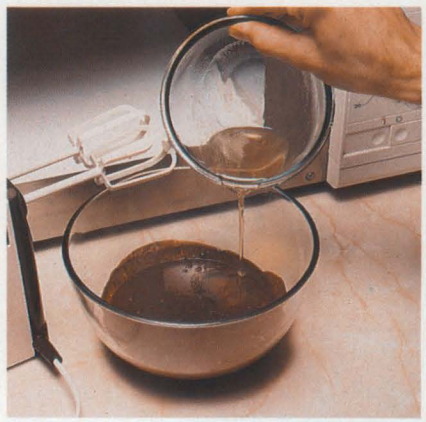
Taillez *une feuille de papier ciré assez grande, afin de pouvoir la fixer solidement autour d'un plat à soufflé de 5 tasses/1,25 l et d'obtenir un collet de 3 po/7,5 cm.*

Délayez *le café dans l'eau bouillante, puis incorporez le chocolat, le zeste et le jus d'orange. Faites chauffer de 3 à 5 min à MED., en remuant 2 fois, pour faire fondre le chocolat.*



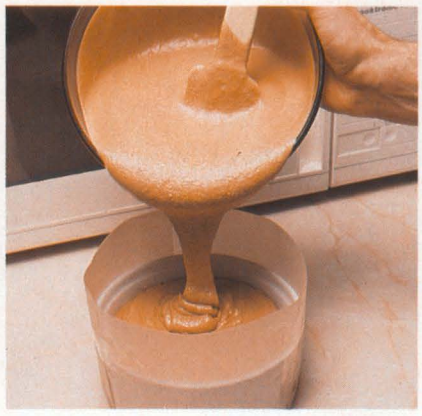
Travaillez *les jaunes d'oeufs et le sucre en crème dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Faites chauffer 3 ou 4 min à MIN., en fouettant à mi-temps. Retirez du four et battez jusqu'à consistance mousseuse.*

Saupoudrez *la gélatine au-dessus de l'eau, puis faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., en remuant à mi-temps, pour dissoudre la gélatine.*



Incorporez *à la préparation au chocolat. Fouettez la crème jusqu'à formation de pics souples. Incorporez-la, ainsi que le chocolat, au mélange mousseux, à l'aide d'une cuiller de métal.*

Incorporez *la vanille et la liqueur d'orange, puis laissez refroidir la préparation. Fouettez les blancs d'oeufs en neige souple, puis incorporez-les délicatement au soufflé.*



Versez *cette préparation dans le plat à soufflé et réfrigérez 3 h. Retirez le papier ciré et bordez délicatement le soufflé des noix hachées.*

Disposez *des rosettes de crème fouettée sur le dessus du soufflé, puis décorez de tranches de kumquats et de chocolat râpé. Servez dans un délai de 1 h.*

CLINT BROWN

Buffet petit budget

Vous voulez recevoir avec style, mais sans grever votre budget ? Voici un buffet intéressant, composé de plats économiques et faciles à réaliser.

Vous pourrez préparer presque tous ces plats d'avance, sans effort, avec l'apport du four micro-ondes. Faites cuire le jambon glacé la veille, puis réfrigérez-le. Le jour même, faites-le réchauffer rapidement aux micro-ondes. Quant au moka aux amandes, vous pouvez le préparer et le décorer deux jours d'avance.

Offrez un verre de xérès mi-sec avec les amuse-gueule et un vin blanc sec ou un rosé bien frais avec le plat de résistance. Servez le café avec le dessert.

Amuse-gueule à la florentine

3 min

Temps d'attente : aucun

De savoureux canapés à l'italienne, mariant parmesan et épinards.

1 paquet de 9 oz/250 g d'épinards surgelés
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
4 cuil. à soupe de chapelure
1 petite tomate épépinée et hachée
2 cuil. à café d'oignon râpé
½ cuil. à café de muscade
sel et poivre
24 petits craquelins ou biscottes Melba

24 CANAPÉS

1 Faites décongeler et chauffer les épinards dans un bol, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et hachez grossièrement.

2 Incorporez le parmesan, la chapelure, la tomate, l'oignon et la muscade, puis assaisonnez au goût. Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

3 Préparez les canapés 2 h avant de servir, puis réfrigérez-les.

4 Servez les canapés froids ou, si vous préférez, disposez-les en cercle sur une grande assiette doublée de papier absorbant et faites-les réchauffer de 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX., en tournant l'assiette à mi-temps.

Compte à rebours

La veille
Préparez les amuse-gueule jusqu'à la fin de l'étape 2. Préparez le jambon jusqu'à la fin de l'étape 3. Préparez les haricots noirs et réfrigérez. Préparez le gâteau, glacez et décorez-le, puis gardez-le dans un endroit frais, dans une boîte hermétique, jusqu'au moment de servir.

Pendant la matinée
Découpez le jambon en tranches, puis disposez-le sur une grande assiette de service et décorez de tranches d'ananas. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et réservez. Préparez le beurre citronné, couvrez et réfrigérez.

45 min avant
Préparez les canapés, retirez le laurier des haricots noirs en casserole, assaisonnez-les au goût et faites réchauffer de 10 à 12 min à MAX. Couvrez et laissez reposer; ce plat reste chaud environ 1 h. Réchauffez le jambon 3 ou 4 min à MAX., et gardez au chaud. Faites cuire les choux de Bruxelles de 12 à 15 min à MAX., jusqu'à tendreté. Faites chauffer le beurre citronné pendant 30 s à MAX., puis versez sur les choux et remuez pour bien les enrober. Servez le plus tôt possible.

À l'arrivée de vos invités
Servez les canapés froids ou faites-les réchauffer, 12 à la fois, de 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX., en tournant l'assiette à mi-temps. Dressez la table et déposez-y les plats chauds.

Avant de servir le dessert
Préparez le plateau à café et glissez le gâteau sur une assiette de service. Coupez le gâteau et servez-le avec un bon café frais.

MENU

Amuse-gueule à la florentine
Petites biscottes garnies d'une savoureuse préparation aux épinards

Jambon glacé
Du jambon tendre et glacé, décoré de tranches d'ananas

Haricots noirs en casserole
De délicieux haricots apprêtés à l'ail et au laurier

Choux de Bruxelles citronnés
Des petits choux verts croquants dans une sauce au beurre

Moka aux amandes
Un gâteau glacé onctueux, digne des grandes occasions

10 À 12 PERSONNES

Jambon glacé et haricots noirs en casserole

Jambon glacé

8 min

Temps d'attente : aucun

1 jambon cuit et désossé de 2 ½ à 2 ¾ lb/1,1 à 1,2 kg
1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g d'ananas en tranches dans le jus naturel, égoutté
bouquet de persil, pour garnir

GLACE

¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon

10 À 12 PERSONNES

1 Mêlez la cassonade et la moutarde jusqu'à consistance lisse.
2 Faites des incisions de ¼ de po/6 mm de profondeur dans le gras du jambon, en dessinant des losanges. Placez le jambon dans une rôtissoire ronde de 9 po/23 cm et badigeonnez-le de glace à la moutarde.
3 Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en tournant la rôtissoire et en badigeonnant le jambon toutes les 2 ou 3 min. Laissez refroidir.
4 Tranchez le jambon et disposez-le sur un plateau de service, avec les tranches d'ananas coupées en deux. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., puis garnissez de persil frais. Servez.

Haricots noirs en casserole

40 min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de haricots noirs
10 tasses/2,5 l d'eau bouillante
4 oz/100 g de bacon ou de jambon coupé en cubes de ½ po/12 mm
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 feuilles de laurier
sel et poivre noir

10 À 12 PERSONNES

1 Déposez les haricots dans une marmite de 17 ½ tasses/4,25 l et recouvrez de 5 tasses/1,25 l d'eau bouillante. Faites cuire 20 min à MAX., puis laissez reposer 10 min. Égouttez.
2 Ajoutez 5 tasses/1,25 l d'eau bouillante, puis le jambon ou le bacon, l'oignon, l'ail et le laurier. Couvrez et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., en remuant toutes les 5 min.
3 Retirez le laurier, assaisonnez au goût et servez.

Conseils du chef

Ce plat est meilleur si vous le préparez la veille de votre réception.

Choux de Bruxelles citronnés

12½ min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g de choux de Bruxelles surgelés
4 cuil. à soupe d'eau chaude

BEURRE CITRONNÉ
3 cuil. à soupe de beurre
le zeste râpé de 2 citrons
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre

10 À 12 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un petit bol, à couvert, de 30 à 45 s à MAX., puis ajoutez le zeste et le jus de citron. Assaisonnez au goût.
2 Faites cuire les choux de Bruxelles dans l'eau, à couvert, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, de 12 à 15 min à MAX. ou jusqu'à tendreté.
3 Arrosez les choux de beurre citronné, remuez pour bien les enrober et servez.

Moka aux amandes

18 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de beurre ramolli
1 ½ tasse/350 g de sucre super fin (sucre semoule)
6 oeufs battus
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie tamisée
4 oz/100 g d'amandes moulues
3 cuil. à soupe de café instantané dilué dans 2 cuil. à soupe d'eau chaude

GLACE ET DÉCORATION
3 cuil. à soupe de beurre
5 cuil. à soupe de crème 15 % ou de lait
1 cuil. à café de café instantané
1 ½ tasse/275 g, environ, de sucre glace
dragées pour décorer

10 À 12 PERSONNES

1 Graissez et foncez un moule à gâteau carré de 10 ½ po/26 cm, puis graissez le papier ciré. Versez tous les ingrédients du gâteau, sauf la glace et les dragées, dans un bol à mélanger et battez 2 ou 3 min à vitesse moyenne. Versez uniformément dans le moule.
2 Déposez sur une assiette renversée dans le four et faites cuire 5 min à MED. Augmentez la puissance à MAX., et faites cuire 7 ou 8 min de plus, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace, en tournant le moule du quart toutes les 2 ou 3 min.
3 Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir sur une grille métallique.
4 Préparez la glace : travaillez le beurre, la crème et la poudre de café jusqu'à homogénéité, puis faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED., jusqu'à ébullition.
5 Incorporez progressivement le sucre glace, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajoutez au besoin un peu de lait ou de crème, 1 cuil. à soupe à la fois.
6 Tranchez le gâteau en deux à l'horizontale, puis fourrez-le de glace au café. Glacez ensuite le dessus et les côtés du gâteau, en lissant bien avec une petite spatule. Décorez de dragées.

VARIANTE
Pour un effet plus saisissant, faites fondre 3 oz/75 g de chocolat de ménage, 2 min à MED.-MAX. Remuez jusqu'à consistance lisse et satinée, puis versez le chocolat dans une poche à douille et dessinez un motif ou une inscription de votre choix sur le dessus du gâteau. Si vous n'avez pas de poche à douille, utilisez un sac en papier ciré et coupez simplement un des coins.

Moka aux amandes

RAY DUNS

Scones de ménage

Les scones se préparent et cuisent en quelques minutes et ils sont croustillants et délicieux. Alors, pour le petit déjeuner, pourquoi pas des scones frais et bien chauds ?

La recette de base des scones se transforme selon vos goûts, que vous les aimiez sucrés ou salés. Dégustez-les au petit déjeuner, pour le goûter ou bien sûr, à l'heure du thé.

Garnitures

Les scones chauds sont délicieux simplement garnis de beurre, mais vous pouvez aussi les rehausser d'une foule de garnitures salées ou sucrées. Pour de savoureux scones salés, préparez une mayonnaise, un entremets de poisson, un mélange de cottage et de ciboulette, de fromage à la crème, d'ail et de fines herbes ou un condiment à la tomate.

Pour des scones sucrés, rien de tel qu'un mélange de confiture et de crème fouettée ou de crème caillée. Essayez aussi des bananes en purée parfumées au miel ou à la cassonade, relevées de quelques gouttes de jus de citron, ou un mélange de beurre et de sucre super fin parfumé à la cannelle ou relevé d'épices mélangées. Les scones au fromage à la crème et à la confiture sont aussi excellents.

Scones de formes variées

On présente habituellement les scones en portions individuelles ou on prépare un seul gros scone, que l'on coupe en pointes (voir Conseils et petits trucs, page suivante). Il est facile de varier les formes : façonnez, par exemple, un seul gros cercle, en ajoutant 2 ou 2 ½ min au temps de cuisson, ou encore des carrés et des losanges.

Pour façonner des scones carrés, abaissez la pâte sur une surface farinée en un rectangle de 4 x 10 po/ 10 x 25 cm, puis taillez-le en 10 carrés à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Pour façonner des losanges, abaissez la pâte en un rectangle, mais taillez-le en 10 losanges de 3 ½ po/8 cm de long et de 2 po/5 cm de large.

Décoration

Pour donner belle apparence aux scones, badigeonnez-les d'oeuf battu, puis parsemez-les de germe de blé, de graines de pavot ou de sésame grillées. Au goût, saupoudrez de cassonade ou de sucre glace tamisé.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson indiqués sont évalués pour des fours de 650 ou de 700 watts. Dans un four de 600 watts, prolongez la cuisson de 20 à 30 s. Dans un four de 500 watts, prévoyez de 30 à 60 s de plus. Vérifiez toujours les scones avant de prolonger la cuisson (voir page suivante).

VARIANTES

Scones au fromage : suivez la recette jusqu'à la fin de l'étape 1, puis incorporez 4 cuil. à soupe de parmesan râpé et 1 oz/25 g de cheddar râpé. Omettez le sucre. Incorporez le lait et travaillez bien la pâte. Taillez des ronds ou des losanges. Parsemez le dessus des scones de 1 oz/25 g de cheddar râpé et de 1 cuil. à café de paprika. Servez les scones chauds avec du beurre. Garnissez de condiments de votre choix ou servez avec de minces tranches de saumon fumé.

Scones à l'abricot : suivez la recette jusqu'à la fin de l'étape 1, puis incorporez le sucre, 4 oz/100 g d'abricots secs mais hachés fin et le lait. Suivez la recette et servez fourrés de confiture à l'abricot.

Scones aux épinards ou aux noisettes : suivez la recette jusqu'à la fin de l'étape 1, omettez le sucre et incorporez 3 oz/75 g de noisettes moulues. Suivez la recette des scones à la crème. Pour une garniture salée, faites cuire 4 oz/100 g d'épinards surgelés, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois, puis égouttez et hachez-les. Faites blondir 2 échalotes hachées fin dans 1 cuil. à café de beurre, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez aux épinards, puis ajoutez ce mélange à 6 oz/175 g de fromage à la crème. Fourrez les scones de cette préparation.

Scones à la crème

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie de blé entier
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café de crème de tartre
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
2 oz/50 g de beurre ou de margarine en dés
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
entre ½ et ⅝ de tasse/135 ml de lait
oeuf battu pour badigeonner
GARNITURE
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 % fouettée ou de crème caillée
4 ou 5 cuil. à soupe de confiture
8 À 10 PERSONNES

1 Tamisez ensemble la farine, le sel, la crème de tartre et le bicarbonate de soude, puis ajoutez le corps gras. Travaillez le mélange jusqu'à consistance granuleuse.

2 Incorporez le sucre, creusez un puits au centre du mélange et versez-y le lait. Remuez avec une spatule jusqu'à consistance grumeleuse, puis façonnez la pâte avec les mains.

3 Pétrissez légèrement la pâte sur une surface farinée. Façonnez en boule, puis abaissez-la en un cercle de ¾ de po/2 cm d'épaisseur. Taillez 10 portions à l'aide d'un emporte-pièce de 2 ½ po/6,5 cm.

4 Déposez 5 scones près des bords d'une assiette de 7 ½ po/19 cm doublée de papier ciré. Badigeonnez-les d'oeuf battu.

5 Faites cuire 5 scones à la fois 1 ¾ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et fermes. Laissez refroidir sur une grille.

6 Pour servir, fourrez de confiture et de crème fouettée.

Conseils et petits trucs

•**Ingrédients** Les scones à la farine de blé entier sont savoureux et ont belle apparence. La farine à pâtisserie permet de préparer des scones très légers, mais de couleur assez pâle. Il est préférable de faire dorer sous le gril les scones préparés avec de la farine blanche.

• **Pour préparer un gros scone** (étape 3) Façonnez la pâte en un cercle de 6 ½ po/16,5 cm et divisez en 4 à 6 pointes sans couper la pâte. Calculez de 3 ¾ à 4 ¼ min de cuisson à l'étape 5.

• **Vérification de la cuisson** (étape 5) Comprimez légèrement la surface du bout des doigts : elle doit être sèche et ferme. Si les scones ne sont pas assez cuits, ils colleront au papier.

• **Pour servir les scones** (étape 6) Les scones sont meilleurs le jour même. Vous pouvez toutefois les emballer avec soin et les utiliser le lendemain ou même les faire congeler.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Glissez les scones refroidis dans un sac, fermez-le, étiquetez et congelez les scones trois mois au maximum. Pour décongeler et servir, enfournez 4 scones de 2 ½ à 3 ½ min à DÉCONGÉLATION, puis faites chauffer de 30 à 45 s à MAX. Faites décongeler un gros scone pendant 4 ½ ou 5 min, puis faites-le réchauffer 2 ou 2 ½ min à MAX.

Des côtelettes renouvelées

Porc, agneau, veau, le choix est le vôtre. Voici des recettes pour deux personnes, présentées sous un jour nouveau. Apprêtez vos côtelettes de mille et une façons, avec du miel, du cidre, de la crème, une sauce ou une farce.

Un repas de côtelettes est idéal pour deux personnes, car le porc se transforme en mets succulent sans que vous ayez à passer des heures à la cuisine. Apprêtez les côtelettes pour un repas de fête en semaine ou servez-les simplement accompagnées de légumes. Cuites aux micro-ondes, elles sont toujours tendres et succulentes.

Comment choisir de belles côtelettes

Le choix est très vaste. Les côtelettes de porc et d'agneau sont toujours appréciées, qu'il s'agisse de côtelettes secondes, de côtelettes de gigot ou de côtelettes de filet. Si vous achetez des côtelettes premières, rappelez-vous qu'elles sont plus petites que les autres et prévoyez-en deux par personne.

Les côtes de porc empaquetées sous vide vous dépanneront sans doute à l'occasion : elles sont dégraissées et ont ¼ ou ½ po/6 ou 12 mm d'épaisseur.

Les côtes de filet de veau se servent lors d'une occasion spéciale : un peu plus coûteuses, elles sont tendres et succulentes et offrent un bon rapport qualité-prix, surtout pour deux personnes.

Cuisson des côtelettes

Pour des résultats parfaits, utilisez un petit plat à rissoler : vos côtelettes seront bien dorées et appétissantes. Toutefois, vous pouvez aussi vous servir d'un plat de cuisson peu profond et badigeonner les côtelettes d'un agent de brunissement avant de les faire cuire (voir Conseils du chef, page 1845).

Consultez les fascicules suivants pour d'autres renseignements sur la cuisson des côtelettes : fascicule 3, page 60 (porc); fascicule 12, page 316 (agneau); fascicule 35, page 969 (veau). Pour vérifier la cuisson, incisez le centre des côtelettes après le temps d'attente.

Gratin de côtelettes

ANDREW WHITTUCK

Gratin de côtelettes

12¾ min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat de résistance avec des tomates grillées ou une salade du chef.

4 côtelettes d'agneau de 3 ou 4 oz/75 à 100 g chacune, de ½ po/12 mm d'épaisseur
sel et poivre
1 petit oignon émincé
8 oz/225 g de macédoine de légumes surgelée
1 pomme de terre (6 oz/175 g) émincée
2 oz/50 g de cheddar fort râpé

2 PERSONNES

1 Mettez les côtelettes dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, les parties charnues vers l'extérieur, puis assaisonnez au goût.
2 Recouvrez de rondelles d'oignon et de macédoine, puis de tranches de pomme de terre. Faites cuire de 12 à 15 min à MAX., en tournant la casserole du quart à 2 reprises.
3 Parsemez de fromage râpé et faites gratiner de 45 à 60 s à MAX. Si vous utilisez une casserole à l'épreuve de la chaleur, vous pouvez faire dorer le plat sous le gril après cuisson.

Côtes de veau à la crème sure

8¾ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 côtes de veau de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacune, et de 1 po/2,5 cm d'épaisseur
sel et poivre
2 oz/50 g de champignons
4 cuil. à soupe de crème sure

2 PERSONNES

1 Placez les côtelettes dans un plat peu profond et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en les retournant à mi-temps.
2 Égouttez, puis assaisonnez les côtelettes. Laissez-les reposer à couvert 2 ou 3 min.

Côtes de veau à la crème sure

3 Faites cuire les champignons 1 min à MAX. Incorporez la crème sure et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., sans laisser bouillir. Versez sur les côtelettes et servez.

VARIANTE
Remplacez la crème sure par de la crème 35 % additionnée de 1 cuil. à café de jus de citron.
Pour 1 personne : faites cuire 1 côtelette 4 ou 5 min, puis 2 oz/50 g de champignons. Ajoutez seulement 2 cuil. à soupe de crème. Faites chauffer de 30 à 45 s.

Côtelettes d'agneau à la moutarde

6 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

Servez avec du brocoli, des pommes de terre rissolées et des oignons sautés. Choisissez votre moutarde préférée.

2 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers
1 cuil. à soupe de miel
4 côtelettes d'agneau de 3 ou 4 oz/75 à 100 g chacune

2 PERSONNES

1 Mélangez la moutarde et le miel.
2 Placez les côtelettes dans un plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites cuire 3 min à MAX.
3 Retournez les côtelettes et badigeonnez-les bien. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., puis laissez reposer de 3 à 5 min.

Pour 1 personne : diminuez les ingrédients de moitié, faites cuire les côtelettes 2 min, retournez-les, puis faites cuire encore 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Conseils minceur

Pour les côtes de veau, remplacez la crème par du yogourt pauvre en matière grasse et chaque portion ne contiendra que 185 cal/775 kJ.

ANDREW WHITTUCK

Côtelettes de porc garnies

6¾ min

Temps d'attente : aucun

1 poire pelée, le coeur enlevé, puis hachée fin
2 côtelettes de porc de 4 oz/100 g chacune, de ½ po/12 mm d'épaisseur
2 cuil. à soupe de confiture de prunes
½ cuil. à café de gingembre
½ cuil. à café de coriandre

2 PERSONNES

1 Faites cuire la poire 2 min à MAX., puis réservez.

2 Disposez les côtelettes dans un plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en les retournant à mi-temps.

3 Incorporez la confiture, le gingembre et la coriandre à la poire cuite, puis faites chauffer de 45 à 60 s à MAX. Versez sur les côtelettes et servez.

Notes sur la congélation

Pour décongeler 2 côtelettes, placez-les sur une rôtissoire et enfournez 3 ou 4 min à MED., selon leur grosseur, en les retournant à mi-temps. Laissez-les reposer 10 min avant de les faire cuire.

À gauche : *côtelettes de porc garnies*
Ci-dessous : *côtelettes de porc aux tomates*

Conseils du chef

Prévoyez ½ cuil. à café de sauce par côtelette. Essayez une sauce à la moutarde ou barbecue, ou de la sauce soya ou Worcestershire mélangée à du beurre fondu. Délayez ½ cuil. à café d'extrait de levure dans ½ cuil. à café d'eau chaude, puis badigeonnez-en bien les côtelettes.

Côtelettes de porc aux tomates

14½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

6 cuil. à soupe de chapelure fraîche, assaisonnée au goût
¼ de cuil. à café de thym séché
2 côtelettes de filet de porc de 6 oz/175 g et de ¾ de po/2 cm d'épaisseur
1 oeuf battu
2 tomates
2 oz/50 g de petits pois surgelés
1 cuil. à café de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de basilic
2 cuil. à café de parmesan râpé

2 PERSONNES

1 Mêlez la chapelure et le thym; plongez les côtelettes dans l'oeuf, puis enrobez-les de chapelure.

2 Disposez les côtelettes sur une rôtissoire, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX.

3 Tranchez le dessus des tomates, puis évidez-les soigneusement. Remplissez-les de petits pois, garnissez de beurre, puis saupoudrez de basilic et de parmesan.

4 Placez les tomates près des côtelettes et faites cuire le tout 5 min à MED.

5 Retournez les côtelettes et tournez les tomates, puis faites cuire de 7 à 9 min de plus à MED. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Micro-trucs

Disposez toujours les côtelettes dans le plat de manière que les parties les plus charnues soient vers l'extérieur. Retournez et déplacez les côtelettes à mi-temps de cuisson.

Repas de fête en semaine

DON LAST

Côtes de veau farcies

14 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 côtes de veau de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacune, de 1 po/2,5 cm d'épaisseur
poivre
4 oz/100 g de saucisson à l'ail, haché fin
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
1 gousse d'ail écrasée
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec

2 PERSONNES

1 Ouvrez chaque côte à l'horizontale, en laissant 1 po/2,5 cm à chaque extrémité. Poivrez généreusement.

2 Mêlez le saucisson, l'oignon, la moitié du persil et les herbes. Farcissez les côtes de cette préparation, puis bridez-les soigneusement ou fixez-les à l'aide de cure-dents.

3 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Mettez les côtes dans le plat et faites-les cuire 3 ou 4 min à MAX.

4 Retournez-les, ajoutez l'ail et le vin, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min de plus à MAX. Laissez reposer 2 ou 3 min.

5 Débridez ou enlevez les cure-dents et parsemez du reste de persil avant de servir.

Suggestions

Pour un repas à l'italienne, servez en entrée du jambon de Bayonne avec du cantaloup ou du melon honeydew. Servez les côtes accompagnées de tagliatelles aux épinards cuites selon la méthode habituelle, puis enrobées de beurre et de fines herbes. Servez aussi une salade du chef avec une vinaigrette italienne. Au dessert, offrez une cassate (glace aux fruits confits enrobée d'une glace d'un parfum différent).

Le choix du vin

Servez un vin blanc sec bien corsé, comme le frascati. Réservez-en ⅝ de tasse/150 ml pour la recette et réfrigérez le reste jusqu'au moment du repas.

Côtelettes de porc au cidre

10 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat avec des pommes de terre au four ou du riz.

2 côtelettes de filet de porc de 6 oz/175 g chacune et de ¾ de po/2 cm d'épaisseur
sel et poivre
2 petites pommes à couteau, coupées en quatre, le coeur enlevé, puis tranchées
1 petit oignon émincé
2 cuil. à café de sauge
⅝ de tasse/150 ml de cidre sec
1 cuil. à soupe de cassonade foncée (facultatif)

2 PERSONNES

1 Disposez les côtelettes dans un plat de 5 tasses/1,25 l, puis assaisonnez au goût.
2 Mêlez les pommes et l'oignon et déposez sur les côtelettes. Saupoudrez de sauge et mouillez de cidre.
3 Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en retournant les côtelettes à mi-temps.
4 Parsemez de cassonade et dorez sous le gril.
Pour 1 personne : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites cuire seulement 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté.

DON LAST

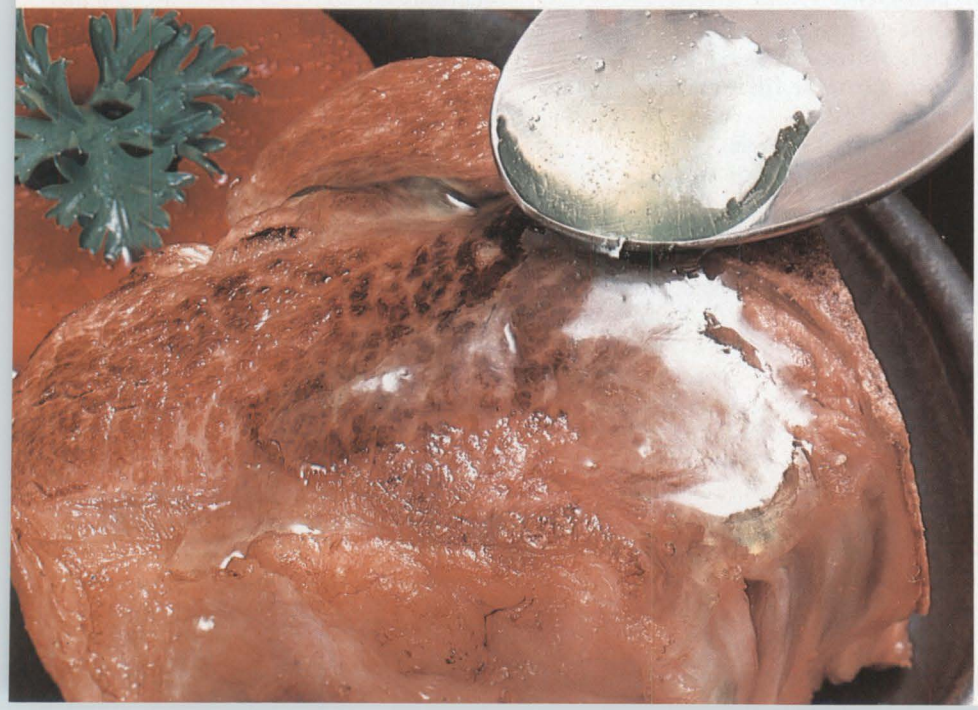
Côtelettes de porc à la menthe

12½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 côtelettes de porc de 6 à 8 oz/175 à 335 g chacune

En haut : *côtelettes de porc au cidre*
Ci-dessous : *côtelettes de porc à la menthe*



2 cuil. à soupe de gelée à la menthe

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Placez-y les côtelettes et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Retournez-les.
2 Faites cuire 3 ou 4 min de plus à MAX., puis laissez reposer à couvert 2 ou 3 min.
3 Faites chauffer la gelée de menthe 30 s à MAX. Badigeonnez les côtelettes, puis servez avec des pommes de terre au four (voir ci-dessous).
Pour 1 personne : faites cuire 1 côtelette 2 ou 3 min à MAX., en la retournant 1 fois. Faites chauffer 1 cuil. à soupe de gelée de menthe de 15 à 20 s à MAX.

Micro-trucs

Piquez des pommes de terre bien brossées de 8 oz/225 g chacune environ. Placez-les sur du papier absorbant et faites cuire à MAX., 7 min pour 1 pomme de terre, 9 min pour 2, 12 min pour 3, en les retournant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, emballées dans du papier aluminium.

De beaux restes 2

Les cuisiniers avertis savent qu'il ne faut jamais rien jeter, y compris les derniers petits morceaux de fromage dont personne ne veut. Voici quelques recettes ingénieuses pour les utiliser à bon escient.

Vous avez quelques morceaux de fromage au réfrigérateur depuis des semaines et ne savez comment les utiliser ? Nous vous proposons quelques recettes très savoureuses, qui vous aideront à tirer profit de vos restes de fromage, en petite ou en grande quantité.

La plupart des fromages à pâte ferme se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur. Il suffit donc de savoir comment les transformer en mets délicieux. La bûche au fromage (p. 1850) est préparée avec des restes de fromage auxquels vous pouvez ajouter du fromage frais. Elle peut se garder une semaine au réfrigérateur, mais est tellement savoureuse qu'elle disparaîtra sans doute très vite.

Les fromages à pâte molle et demi-ferme se prêtent également à de multiples transformations culinaires, mais ne se conservent pas aussi longtemps. Nous vous offrons quelques suggestions pour les utiliser sans délai, au lendemain d'une réception par exemple.

Le fromage est meilleur si vous le faites chauffer à MED., évitant ainsi qu'il ne se dessèche.

Hamburgers au fromage bleu

RAY DUNS

Hamburgers au fromage bleu

14 min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

4 palets de boeuf surgelés de 4 oz/100 g chacun
1 petit oignon haché fin
6 oz/175 g de gorgonzola ou de dolcelatte grossièrement émietté
4 cuil. à soupe de mayonnaise
4 petits pains mollets aux graines de sésame, ouverts
laitue et tomates pour servir

4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à rissoler pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Disposez les palets dans le plat, en pressant bien avec une spatule pour les saisir des deux côtés. Faites cuire 5 ou 5 ½ min à MAX., en les retournant à mi-temps. Égouttez et laissez reposer 4 ou 5 min.
2 Faites cuire l'oignon dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, à couvert, 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Incorporez le fromage, diminuez la puissance à MED., et faites chauffer 2 ou 3 min, en surveillant de près. Remuez, puis ajoutez la mayonnaise.
4 Mettez quelques feuilles de laitue sur le dessus des petits pains, déposez-y les palets, puis nappez-les généreusement de fromage bleu. Recouvrez du dessus des pains et servez les hamburgers avec des quartiers de tomate, si désiré.

VARIANTE
Réfrigérez la préparation au fromage bleu pendant 15 min environ, puis servez avec des craquelins ou des biscottes. Servez aussi comme trempette, avec des croustilles au maïs et des crudités.

Micro-trucs

Lorsque vous faites chauffer du bleu aux micro-ondes, surveillez-le de près, pour éviter de le surchauffer.

Fondue au fromage

Fondue au fromage

11 min

Temps d'attente : aucun

1 gousse d'ail coupée en deux
1 ¼ tasse/300 ml de cidre sec
4 oz/100 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de leicester ou de cheshire râpé
4 oz/100 g de gruyère râpé
4 oz/100 g d'emmenthal râpé
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de muscade
cubes de pain pour servir

4 PERSONNES

1 Frottez les parois d'un plat à fondue de 5 tasses/1,25 l avec la gousse d'ail, puis jetez-la. Versez le cidre dans le plat et faites-le chauffer 3 ou 3 ½ min à MED., sans laisser bouillir.
2 Déposez le fromage, la farine et la muscade dans un sac et secouez-le délicatement pour mélanger les ingrédients. Incorporez-les au cidre chaud, en remuant constamment.
3 Faites chauffer à découvert 8 ou 9 min à MED., jusqu'à homogénéité, en remuant toutes les 2 min. Servez la fondue immédiatement, avec les cubes de pain.

Quiche à l'oignon

26 min

Temps d'attente : 15 min

Préparez cette quiche avec un ou deux fromages à pâte ferme de votre choix.

2 oz/50 g de beurre en dés
2 oz/50 g de saindoux en dés
1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier, tamisée
1 ½ oz/40 g de cheddar fort râpé
6 ou 7 cuil. à soupe d'eau froide

GARNITURE
2 oignons émincés
2 poireaux en tranches
5 tranches de bacon coupées en morceaux
3 oeufs
6 cuil. à soupe de crème 15 %
2 cuil. à café d'origan séché
poivre au goût
2 oz/50 g de cheshire râpé

4 À 6 PERSONNES

1 Travaillez la farine et les corps gras jusqu'à consistance granuleuse, puis incorporez le fromage et juste assez d'eau pour obtenir une pâte souple. Abaissez-la et foncez un moule à tarte de 9 po/23 cm.
2 Piquez l'abaisse avec une fourchette, puis couvrez-la de papier absorbant. Enfournez sur une assiette renversée, 3 min à MAX.
3 Enlevez le papier et faites cuire 2 ou 3 min de plus, puis laissez reposer 10 min.
4 Faites revenir les oignons, les poireaux et le bacon, à couvert, 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez, puis versez dans l'abaisse.
5 Battez les oeufs, la crème, l'origan et le poivre et versez dans l'abaisse.
6 Parsemez le dessus de la quiche de fromage râpé et enfournez-la sur une assiette renversée, de 16 à 18 min à MED., en tournant le moule du quart à 3 reprises pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Quiche à l'oignon

Trempette au fromage

10 min

Temps d'attente : aucun

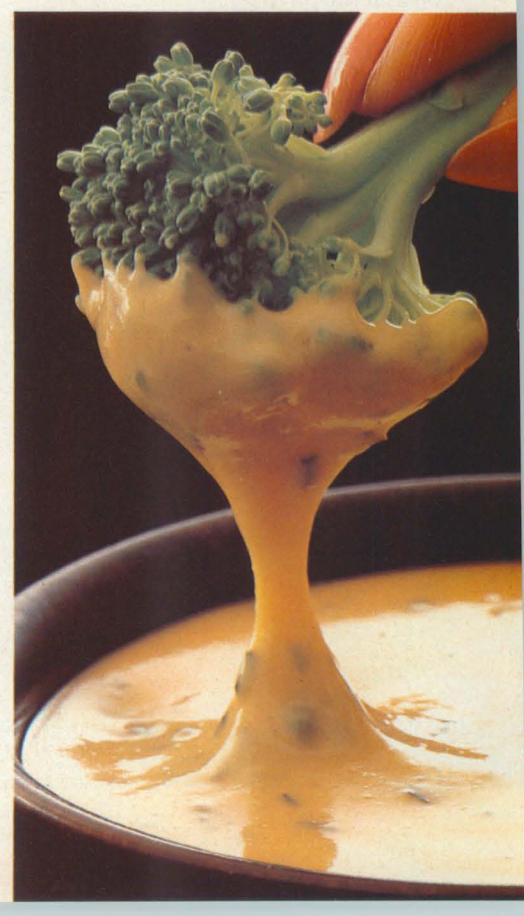
Composez un plateau coloré de crudités pour servir avec cette trempette, y compris du céleri, du choufleur et des carottes. Offrez aussi du pain pita grillé.

3 oz/75 g de cheddar râpé
3 oz/75 g de cheshire râpé
2 oz/50 g de gloucester râpé
½ tasse/125 ml de lait
2 cuil. à café de moutarde sèche
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de poudre d'oignon
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
2 cuil. à soupe de xérès sec
2 cuil. à café de farine tout usage
crudités, bâtonnets ou pain pita grillé, pour servir

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients, sauf le xérès et la farine, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l et faites chauffer 8 min à MED., jusqu'à consistance lisse et crémeuse, en remuant 3 fois.
2 Délayez la farine dans le xérès, puis ajoutez progressivement à la trempette et faites chauffer 2 ou 3 min à MED.
3 Versez à l'aide d'une louche dans des bols individuels et servez aussitôt avec des crudités, des bâtonnets ou du pain pita.

Trempette au fromage



Bûche au fromage

2¼ min

Temps d'attente : aucun

Voici une tartinade délicieuse préparée avec du fromage à pâte ferme qui se conserve une semaine au réfrigérateur, bien enveloppée.

2 cuil. à soupe de beurre
12 oz/350 g de fromage à pâte ferme râpé
2 oz/50 g de chapelure fraîche
2 cuil. à soupe de maïs en boîte
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre au goût
2 oz/50 g d'amandes variées hachées

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les amandes, et faites chauffer 2 ou 3 min à MED.
3 Farinez vos mains, puis pétrissez légèrement la préparation, en façonnant un rouleau de 6 po/15 cm. Enrobez la bûche d'amandes variées, puis enveloppez-la dans du papier aluminium et congelez environ 15 min avant de servir.

Conseils du chef

Choisissez n'importe quel fromage à pâte ferme pour cette recette, par exemple du cheddar, du cheshire ou du gloucester.

Haricots verts au fromage

15½ min

Temps d'attente : aucun

Voici un légume de tous les jours présenté différemment.

1 paquet de 1 lb/454 g de haricots verts surgelés
1 boîte de 10 oz/283 g de champignons tranchés, égouttés
2 oz/50 g d'edam ou autre fromage à pâte ferme, râpé
3 oz/75 g de camembert, la croûte enlevée, coupé en tranches minces
3 oz/75 g de fromage à la crème
2 oz/50 g d'amandes effilées

4 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots à couvert, dans une marmite de 5 tasses/1,25 l, 10 min à MAX. Remuez à mi-temps. Égouttez.
2 Incorporez les champignons et tous les fromages, couvrez et faites chauffer de 5 ½ à 6 ½ min à MAX., en remuant à 2 reprises.
3 Parsemez d'amandes et servez comme légume d'accompagnement, avec des côtelettes ou une omelette aux fines herbes.

En haut : *bûche au fromage*
À gauche : *haricots verts au fromage*

Gratin aux herbes

22 min

Temps d'attente : 3 min

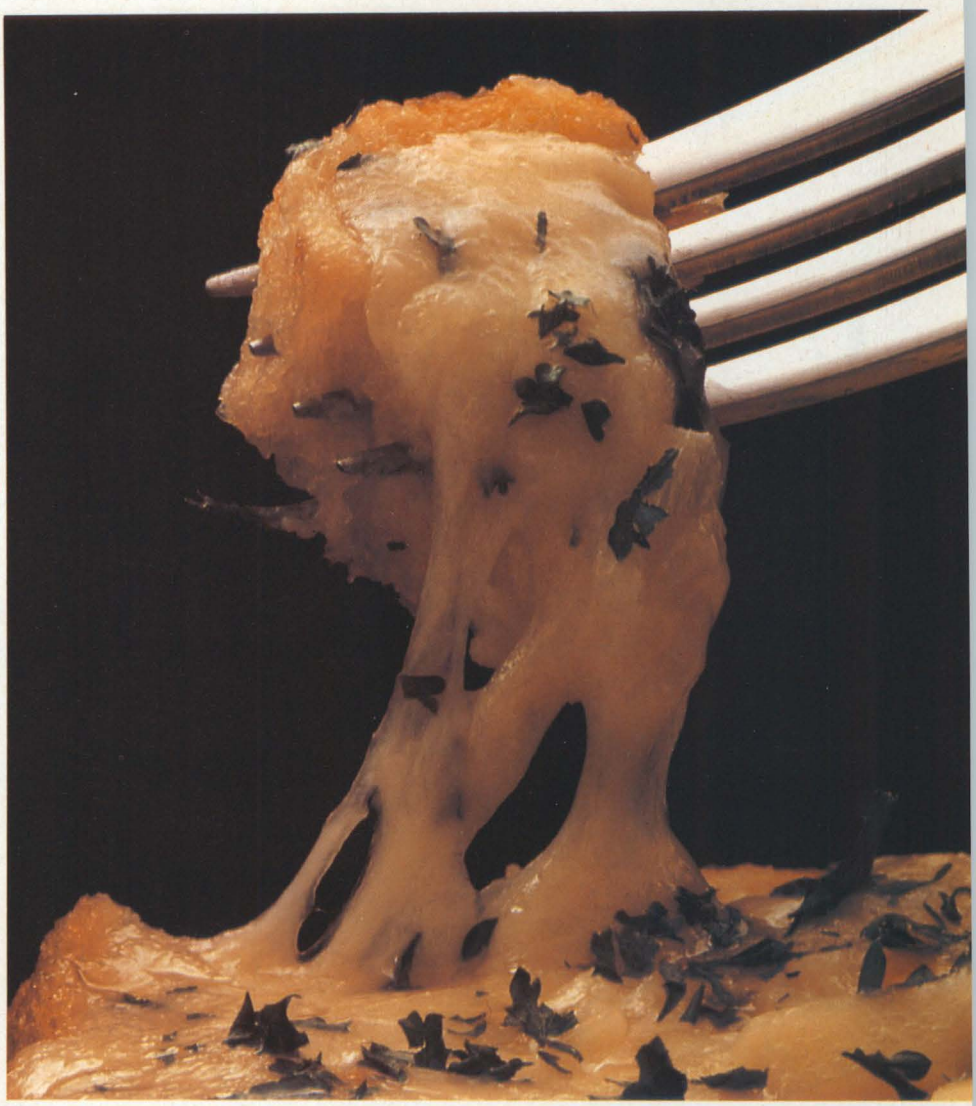
Pour un repas ou un goûter léger et savoureux, servez ce gratin avec une salade verte ou une salade de tomates.

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 tranches de pain
1 petit oignon haché fin
4 oz/100 g de gruyère râpé
4 oz/100 g de cheddar fort râpé
1 boîte de 6 oz/170 g de lait concentré
½ tasse/125 ml de lait
sel et poivre
3 oeufs
1 cuil. à café de moutarde sèche
4 cuil. à café de persil frais haché ou 2 cuil. à café de persil séché

4 PERSONNES

Conseils minceur

Pour un goûter très léger, préparez ce gratin avec 6 oz/175 g de cheddar pauvre en matière grasse et 1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé. Chaque portion ne contiendra que 245 cal/1 030 kJ.



Préparation du gratin aux herbes

Beurrez *un côté de chaque tranche de pain et placez-les dans 4 petits plats à gratin de 1 ¼ tasse/300 ml. Répartissez également l'oignon et le fromage.*

Mêlez *le reste des ingrédients, sauf le persil, et fouettez légèrement. Versez le liquide dans les plats, puis parsemez le dessus de 1 cuil. à café de persil.*

Faites cuire *de 22 à 24 min à MED., en tournant et en déplaçant les plats à 2 reprises. Laissez reposer 3 min, puis servez avec une salade verte.*

Plats aux oeufs 1

Tout bon cuisinier devrait avoir à portée de la main des oeufs pour le dépanner. Le four traditionnel et le four micro-ondes font maintenant cause commune pour vous offrir des plats aux oeufs affriolants.

Les oeufs sont vraiment économiques et se prêtent à de nombreuses transformations culinaires. Pour le matin, le midi ou le soir, comme plat de résistance ou au goûter, offrez de savoureux mets aux oeufs.

Aux micro-ondes, vous pouvez réussir nombre de plats à base d'oeufs. Mais pour les faire cuire dans leur coque, il faut absolument avoir recours à la cuisson conventionnelle. En effet, cuits aux micro-ondes, ils risquent d'exploser. Les oeufs bouillis, quel que soit leur degré de cuisson, se servent admirablement bien avec des garnitures, des sauces et des légumes préparés aux micro-ondes. En combinant ainsi cuisson traditionnelle et cuisson aux micro-ondes, vous cuisinerez de savoureux petits plats.

Comment faire bouillir les oeufs

Utilisez toujours des oeufs très frais, à la température de la pièce.

Oeufs farcis au saumon

DON LAST

Piquez délicatement l'extrémité arrondie de l'oeuf à l'aide d'une aiguille ou d'un perce-oeufs, pour permettre à l'air de s'échapper pendant la cuisson.

Déterminez le temps de cuisson dès que l'eau commence à bouillir, puis diminuez le feu et laissez mijoter le temps voulu (voir texte ci-dessous concernant les degrés de cuisson).

Dès que le temps est écoulé, retirez la casserole du feu, égouttez les oeufs et plongez-les dans l'eau froide. Brisez la coque délicatement, en prenant soin de ne pas toucher à l'oeuf. Retirez la coquille et la fine membrane blanche et utilisez les oeufs sans délai.

Des recettes variées

Servez les oeufs bouillis cuisinés en entrée, lors d'un brunch ou pour un repas léger. Les oeufs à l'écossaise, par exemple, se préparent facilement aux micro-ondes, même si cela peut vous étonner : la panure reste bien croustillante, sans qu'il soit nécessaire de faire frire les oeufs. Pour un plat plus original, essayez les oeufs à la Crécy et les oeufs en sauce piquante.

Oeufs à la coque aux herbes

1½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson usuelle : 3 min

4 oeufs
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée fin
1 cuil. à soupe de persil haché fin
1 cuil. à café de jus de citron

2 PERSONNES

1 **Cuisson usuelle.** Faites bouillir les oeufs (voir ci-contre).

2 **Cuisson aux micro-ondes.** Faites fondre le beurre dans un grand plat peu profond, à couvert, de 30 à 45 s à MAX.

3 Disposez-y les oeufs côte à côte et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., puis parsemez de fines herbes et arrosez de jus de citron. Servez aussitôt avec des rôties beurrées.

RAY DUNS

Degrés de cuisson*

DON LAST

Oeufs baveux *(extrême gauche) Ébullition : 3 min. Le blanc est légèrement ferme et le jaune, liquide. La coquille s'enlève difficilement, sauf si l'oeuf est froid. Servez chaud avec des rôties. Se réchauffe aisément.*

Oeufs mollets *(au centre, à droite) Ébullition : 6 min. Le blanc et le jaune sont fermes, le centre du jaune est légèrement humide et de couleur foncée. Servez avec une sauce ou une farce ou hachez et ajoutez à une salade. À utiliser dans des plats dont la cuisson se fait rapidement.*

Oeufs à la coque *(au centre, à gauche) Ébullition : 4 min. Le blanc est ferme, le jaune cuit à point, légèrement mou au centre. La coquille s'enlève facilement. Délicieux avec une sauce ou des légumes cuits à point.*

Oeufs durs *(extrême droite) Ébullition : 10 min. Le blanc et le jaune sont très fermes et le jaune est de couleur pâle. Servez les oeufs durs farcis, en sauce ou en salade. Ne les ajoutez pas à des plats qui doivent aller au four.*

** Temps de cuisson pour des oeufs de grosseur moyenne; cuisson usuelle des oeufs à la température de la pièce.*

Conseils du chef

Pour cette recette, utilisez des oeufs à la coque ou des oeufs mollets (voir page précédente), sinon ils seront durs et caoutchouteux.

Oeufs à l'écossaise

6 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson usuelle : 3 ou 4 min

Servez ce mets avec une salade rafraîchissante, des marinades ou du chutney. Excellent pour un goûter ou un pique-nique.

1 lb/450 g de chair à saucisse
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à café de fines herbes séchées ou fraîches
4 oeufs à la coque (voir page 1853)
farine tout usage
1 oeuf battu
2 oz/50 g de chapelure ordinaire ou de blé entier
moutarde et cresson pour garnir

4 OEUFS

Préparation des oeufs à l'écossaise

Mêlez *la chair à saucisse, l'oignon et les herbes et divisez en quatre parts égales. Abaissez chacune en ovale (4 po/10 cm) sur une pellicule plastique. Écalez les oeufs délicatement et farinez-les.*

Déposez *un oeuf au centre de chaque ovale, puis à l'aide de la pellicule plastique, pressez bien le mélange autour de l'oeuf. Façonnez avec les mains, en recouvrant complètement l'oeuf.*

Cuisson aux micro-ondes : *badigeonnez chacun d'oeuf battu, puis enrobez de chapelure. Placez les oeufs sur une rôtissoire et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., puis couvrez et laissez reposer 5 min.*

Oeufs à la Crécy

21½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson usuelle : 8 ou 9 min

Voici un plat de résistance coloré et original pour le midi ou le soir.

8 oeufs

PURÉE DE CAROTTES
2 oz/50 g de beurre
1 petit oignon en tranches
1 lb/450 g de carottes émincées
1 pincée de sel
1 tasse/250 ml de bouillon de poulet bouillant

SAUCE BÉCHAMEL
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 carotte en tranches
½ oignon
2 feuilles de laurier
2 clous de girofle
3 grains de poivre noir
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 oz/100 g de gruyère râpé
¼ de cuil. à café de muscade

4 PERSONNES

1 Cuisson usuelle : préparez des oeufs à la coque (voir page 1853).
2 Cuisson aux micro-ondes : faites cuire l'oignon et les carottes dans le beurre et le sel, à couvert, 3 min à MAX. Incorporez le bouillon et faites cuire de 10 à 15 min de plus à MAX., puis égouttez et passez les légumes au mélangeur. Versez la purée dans un plat à gratin à l'épreuve de la chaleur; écalez les oeufs et disposez-les sur le dessus.
3 Préparez la béchamel : mêlez les 6 premiers ingrédients dans une grande tasse à mesurer et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition presque complète. Laissez refroidir légèrement, puis versez dans un grand bol à travers un tamis.
4 Faites fondre le beurre à couvert 30 s à MAX., puis incorporez la farine. Ajoutez ce mélange au liquide et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en fouettant bien toutes les minutes.

RAY DUNS

Oeufs à la Crécy

5 Incorporez 3 oz/75 g de fromage, puis versez sur les oeufs. Parsemez du reste de fromage et de muscade et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.
6 Cuisson usuelle : dorez sous le gril, puis servez avec une salade croquante et une baguette fraîche.

Oeufs farcis au saumon

1¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson usuelle : 10 min

6 oeufs
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel et poivre
1 boîte de 7 ½ oz/212 g de saumon rouge, égoutté et défait en morceaux, la peau et les arêtes enlevées

GARNITURE
oeufs de lompe rouges ou noirs
1 citron coupé en minces quartiers
cresson

6 PERSONNES

1 Cuisson usuelle : préparez des oeufs durs (page 1853), égouttez, recouvrez d'eau froide et laissez reposer.
2 Cuisson aux micro-ondes : faites fondre le beurre à couvert, de 20 à 30 s à MAX., puis incorporez progressivement la farine et le lait. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à consistance lisse et crémeuse, en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût, puis incorporez le saumon.
3 Écalez les oeufs et coupez-les en deux sur la longueur. Retirez les jaunes délicatement, puis écrasez-les au tamis. Incorporez-les à la préparation au saumon.
4 Farcissez les oeufs à l'aide d'une poche munie d'une douille de ½ po/12 mm. Garnissez d'un peu de caviar.
5 Dressez les oeufs farcis sur un joli plateau de service et garnissez de quartiers de citron et de cresson.

Oeufs mimosa aux haricots verts

11 min

Temps d'attente : 8 ou 9 min

Cuisson usuelle : 15 min

10 oz/275 g de haricots verts parés
2 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de bacon
1 oz/25 g d'olives noires (facultatif)
2 oeufs

4 PERSONNES

1 Cuisson usuelle : préparez des oeufs durs (page 1853).

2 Cuisson aux micro-ondes : faites cuire les haricots dans l'eau, à couvert, de 7 à 9 min à MAX., puis laissez reposer 3 ou 4 min.

3 Étalez le bacon sur une rôtissoire, couvrez de papier absorbant et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min; coupez en fines languettes.

4 Écalez les oeufs et coupez-les en deux sur la longueur. Séparez délicatement les blancs des jaunes, écrasez les jaunes au tamis et hachez finement les blancs.

5 En vous inspirant de l'illustration, dressez joliment haricots, bacon, olives (au goût), jaunes et blancs d'oeufs sur une grande assiette de service.

Oeufs au cari

11 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson usuelle : 26 min

4 oeufs
1 tasse/225 g de riz basmati
chutney, raisins secs, noix de coco, arachides, poppadums, pour servir

SAUCE AU CARI

2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché fin
2 cuil. à café de cari
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
2 cuil. à café de cassonade
1 cuil. à café de jus de citron
1 boîte de 8 oz/230 g de tomates
1 cuil. à soupe de chutney à la mangue

4 PERSONNES

1 Cuisson usuelle : lavez le riz et laissez-le tremper 30 min. Égouttez, puis ajoutez 2 ½ tasses/600 ml d'eau légèrement salée. Amenez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 20 min à feu doux. Retirez du feu et laissez reposer 10 min. Faites bouillir les oeufs 6 min (page 1853). Entretemps, préparez la sauce.

2 Cuisson aux micro-ondes : faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 3 min à MAX.

3 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Écalez les oeufs et ajoutez-les à la sauce. Couvrez et laissez reposer 5 min, puis servez sur un lit de riz.

En haut : *oeufs mimosa aux haricots verts*
Ci-dessous : *oeufs au cari*

ANDREW WHITTUCK

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 67

Agneau
- côtelettes d'agneau à la moutarde 1843
- gratin de côtelettes 1843

Desserts
- moka aux amandes 1839
- soufflé au chocolat 1835

Fromage
- bûche au fromage 1850
- fondue au fromage 1848
- gratin aux herbes 1851
- quiche à l'oignon 1849
- scones au fromage 1840
- trempette au fromage 1849

Hamburgers au fromage bleu 1848

Jambon et porc
- côtelettes de porc à la menthe 1846
- côtelettes de porc au cidre 1846
- côtelettes de porc aux tomates 1845
- côtelettes de porc garnies 1844
- jambon glacé 1838

Légumes
- amuse-gueule à la florentine 1837
- asperges à l'orange 1829
- betteraves au raifort 1833
- brocoli et carottes au cari 1831
- chou-fleur au yogourt 1831
- choux de Bruxelles citronnés 1839
- haricots noirs en casserole 1838
- haricots verts au fromage 1850
- haricots verts aux poires 1832
- légumes marinés 1832
- pommes de terre farcies au fromage 1830
- sauté de laitue et de carottes 1832

Oeufs
- oeufs à la coque aux herbes 1853
- oeufs à la Crécy 1855
- oeufs à l'écossaise 1854
- oeufs au cari 1856
- oeufs farcis au saumon 1855
- oeufs mimosa aux haricots verts 1856

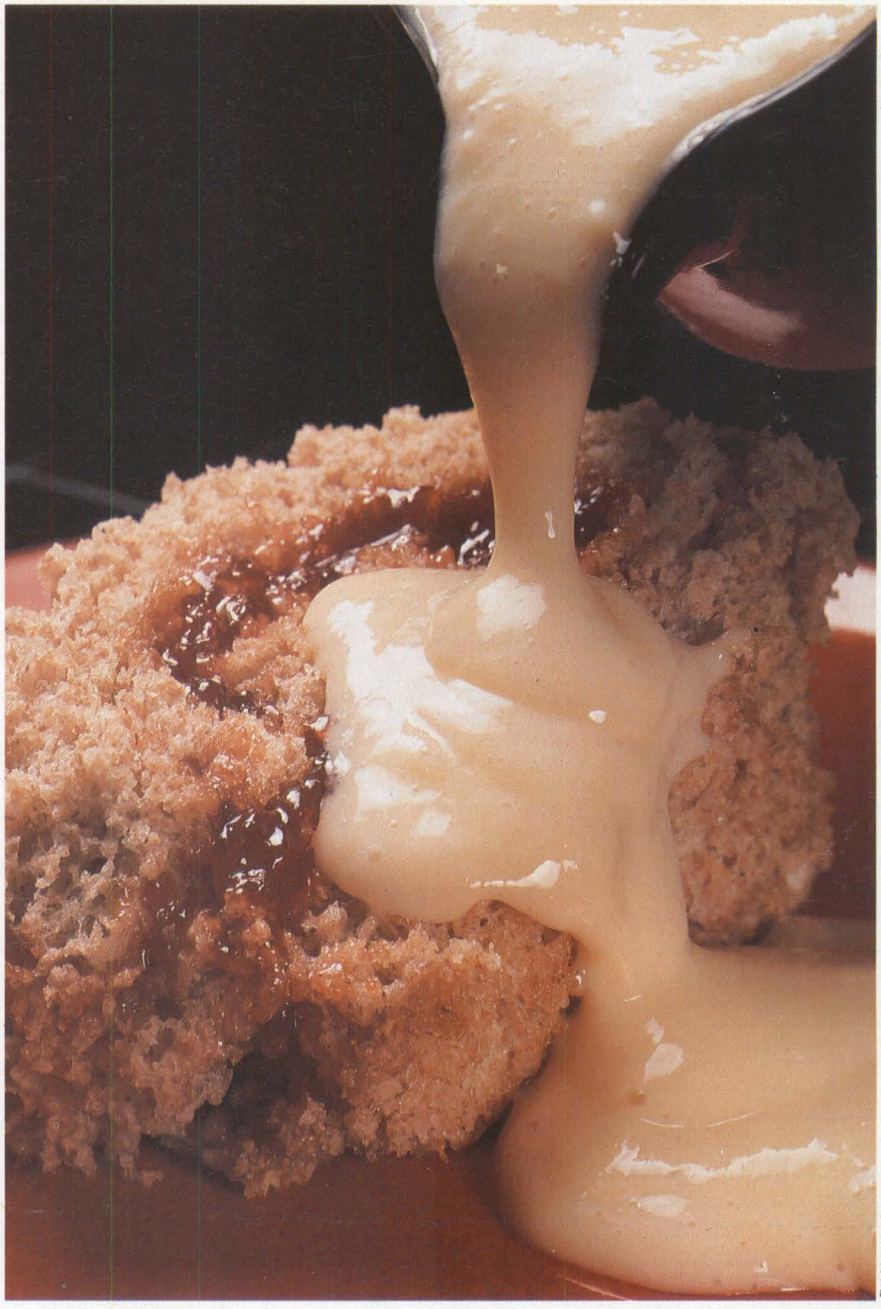
Scones à la crème 1841
Scones à l'abricot 1840
Scones aux épinards 1840
Scones aux noisettes 1840

Veau
- côtes de veau à la crème sure 1843
- côtes de veau farcies 1845

PLAT minceur

Roulé au miel

Régalez-vous sans remords, car ce roulé ne renferme que très peu de calories.



RAY DUNS

Roulé au miel

2 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

123 cal/514 kJ par portion

2 oeufs
1 blanc d'oeuf
3 cuil. à soupe de miel
¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
4 cuil. à soupe de confiture sans sucre

CRÈME ANGLAISE
2 jaunes d'oeufs
1 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
extrait de vanille au goût

8 TRANCHES

1 Graissez un moule de 11 ½ x 7 ½ po/29 x 19 cm et foncez-le de papier ciré. Cassez les oeufs, puis ajoutez le blanc d'oeuf et le miel. Placez le bol à mélanger dans une casserole d'eau — ou utilisez un bain-marie — et battez jusqu'à consistance homogène.

2 Tamisez la farine en l'ajoutant au mélange, puis incorporez les miettes qui restent dans le tamis. Versez dans le moule.

3 Enfournez sur une soucoupe renversée de 1 ¾ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le centre du gâteau soit spongieux. Laissez reposer 3 ou 4 min.

4 Démoulez sur du papier ciré, retirez le papier, puis parez les bords du gâteau de ¼ de po/6 mm. Entaillez l'extrémité supérieure, à ½ po/12 mm du bord.

5 Faites chauffer la confiture de 20 à 25 s à MAX., puis étalez-la sur le gâteau. Roulez-le en vous aidant du papier ciré.

6 Préparez la crème anglaise : versez les jaunes d'oeufs dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml. Délayez la fécule de maïs dans un peu de lait, puis ajoutez-la aux jaunes d'oeufs, avec le reste du lait et la vanille. Fouettez vigoureusement, puis faites chauffer de 3 ½ à 4 ½ min à MED.-MAX., en remuant toutes les 30 s. Servez la crème anglaise à part ou nappez-en le roulé chaud avant de servir.